

# 平成27年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の働きをとのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・豆類)	6群(油脂)				
1月	6月は食育月間 6月は食育月間です。食生活の乱れ、生活習慣病の増加、食の安全など、『食』をめぐる問題が生じています。『食』は生きる上の基本です。食生活を見直し、改めて『食』の大切さを考えてみましょう。	ごはん		チーズ入りオムレツ	シーフードカレー アスパラのソテー	オムレツ ベーコン たら ほたてがいか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト アスパラガス	えだまめ なし たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 682 中学校 776	28.6 31.8	326 337	2.9 3.3	
2火	梅雨の季節がやってきました。この時期は、肌寒かったり、蒸し暑かったり、体調を崩しやすくなります。またカビや細菌が増殖しやすいので、食品や環境の衛生管理には、充分に気をつけましょう。栄養をしっかりとって、元気に楽しい気分を梅雨を乗り越えたいですね♪	ごはん		さばのみりん焼き	わかめのみそ汁 じゃがいもきんぴら	さば あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	えだまめ たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	688 804	30.6 35.8	329 352	2.4 2.9	
3水	★しゃんしゃん献立 食育月間にあわせて、鳥取市ではしゃんしゃん献立を実施し全市の児童・生徒が統一献立として、うずまきパンとしゃんしゼリーを食べます。あらためて、ふるさと鳥取について考えてみましょう。	オレンジ うずまき パン		ポトといかの アボカソル	塩麹スープ 夏泊のわかめサラダ	いか ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト アスパラガス にんじん きゃべつ しめじ コーン	きゅうり たまねぎ サラダセロリ じゃがいも	パン さとう ごむぎゼリー でんぷん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	613 702	22.4 25.6	307 323	2.8 3.3	
4木	★6月4日は「虫歯予防デー」 かむことは、あごの発達を強化し、丈夫な歯や歯茎をつくりまします。また唾液の分泌をよくして、虫歯を予防します。歯は一生の宝物です。『80歳で20本の自分の歯』を目標に、大切にしましょう。	ごはん		本家 スタミナ納豆	沢庵椀 しらたきのツルツル炒め	とりにく なっとう あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ きぬさや こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン えのき こぼろ もやし たけのこ ししいたけ	ごはん さとう こんにゃく プリンのもと	あぶら ごまあぶら	705	28.9	401	1.3	
5金	★ようこそ茶碗蒸し 青谷ようこそ館の豆乳に卵を加え、具にはしいたけ・なると・鶏肉・糸こんにゃく・えだまめを使った、青谷学校給食センター特製の茶碗蒸しです。お楽しみに！！	梅ごはん		とっとり かき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれんそうのごま和え	たいす なると とうふちくわ たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ほうれんそう	しろねぎ もやし しょうが うめ しいたけ えだまめ	ごはん こめこ こんにゃく	あぶら ごま	741	31.8	330	2.7	
8月	★中華料理 今日は中国で生まれた中華料理の献立です。料理の文化は、それぞれの気候や風土、国の文化に合わせて進んできました。6000年の歴史をもつ中国では食文化の歴史も深く、健康を守る多くの料理を生み出してきました。	ごはん		揚げ ぎょうざ	中華スープ チンジャオロース	ぎょうざ ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あまなごとうがらし ピーマン	たまねぎ コーン しょうが えのき もやし たけのこ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	695 777	23.9 26.6	268 275	2.3 2.7	
9火	★空豆 名前の由来は、収穫時期になると、さやが空に向かってつくために「空豆」と呼ばれるようになりました。今が旬の、青谷でつくられた一寸空豆が給食に登場します。	ごはん		若鶏肉の 梅肉ソースかけ	チンゲンサイのみそ汁 高野とうふの五目煮	とりにく こうやとうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ そらまめ たけのこ うめ グリーンピース しょうが	ごはん さとう じゃがいも ふい こんにゃく	あぶら	679 791	29.9 34.6	299 320	2.6 3.0	
10水	★大山の恵みパン★ 大山山ろくの周辺地域で栽培された小麦を使用しています。品種は、ミナミノカオリという種類の全粒粉を配合したパンです。	大山の恵み パン		チリコン カーン	ふわふわ卵スープ らっちゃんサラダ	たいす たこ ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	あまなごとうがらし パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく コーン らっきょう きゃべつ まいだけ	パン でんぷん パンこ	あぶら ごまドレッシング	597 691	26.3 30.2	335 358	2.8 3.3	
11木	★ていねいに手を洗おう！ 手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て指の間や手の平までていねいに洗いましょう。	あかね ごはん		信田煮	豚汁 小松菜の炒め物	しのだに ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	だいこん こぼろ きゃべつ しめじ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	645 746	22.2 25.3	366 394	2.4 2.8	
12金	★青谷町学校給食グループ H21年10月より、青谷町で作られた食材を学校給食に提供して下さる青谷町学校給食グループが出来ました。 私たちの町で育てられた旬の食材を、学校給食でも	ごはん		あじの 簡蒸づけ	とうふのすまし汁 さきみとマカロニのおかマヨ	あじ とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	あまなごとうがらし にんじん はねぎ ピーマン	たまねぎ えのき きゃべつ しめじ	ごはん でんぷん さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	715 841	28.0 32.7	319 356	2.5 2.9	
15月	どんどん取り入れています。 今月は、青谷町産のアスパラガス・たまねぎ・きゅうり・じゃがいも・そらまめ・ほうれんそうなどが登場します。 大切に育てられた食材を味わってください。	チキン ライス		ウインナーの チーズ春巻き	ほうれんそうのスープ アスパラとツナの和風サラダ	とりにく ウインナー ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	アスパラガス にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり グリーンピース もやし きゃべつ しいたけ コーン	ごはん さとう はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	661	25.4	324	2.9	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ「ヤスマートフォンアプリ」「とっとり便利報」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

※赤字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

# 平成27年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる	おもにエネルギーになる				
16	★梅干 昔から生薬として大切にされてきた梅干。殺菌、整腸、疲労回復、老化防止、食欲増進に効果があるクエン酸が多く含まれています。	ご飯		さばの ごまみそかけ	新じゃがのチーズ煮 きゅうりの梅肉あえ	さば みそ とりにく やさいあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ きゅうり えだまめ もやし うめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	702 817	31.2 36.2	360 388	2.4 2.9	
17	★よくかんで食べよう！ 今月のめあては『よくかんで食べよう！』です。 よくかんで食べる効果を『単弥呼の歯がいーぜ』で覚えましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、	米粉パン		かぼちゃ サンドフライ	焼きそば いんげんのカレー炒め	たまご イ ぶたにく ウィンナー かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ もやし	こめこパン ちゅうかめん	あぶら ごま	733 870	29.7 35.0	343 370	2.8 3.3	
18	『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良くなる、『は』歯の病気を予防、『が』がんの予防、『い』胃腸快調、『ぜ』全力投球です。こんなにたくさんいいことがあるんですよ。	ご飯		豚肉とアスパラの スタミナ炒め	はるさめスープ ほうれんそうの中華和え	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう こざかな	アスパラガス にんじん チンゲンサイ ほうれんそう あまながとうがらし	たまねぎ きゅうり きゃべつ エリンギ きくらげ もやし しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	659 791	26.2 31.9	368 398	2.5 3.0	
19	★とっとりふるさと探検（毎月19日は食育の日） 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいて、毎月『とっとりふるさと探検』の日に各地域で生産する食べ物を味わいます。今月は、国府町の「豆乳」と福部町の「らっきょう」の登場です。	ご飯		あごフライの らっきょう ソースかけ	雨滝豆乳汁 五目豆	とびうお だいず たまご さつまあげ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	らっきょう たまねぎ しめじ だいこん	ごはん パンこ さとう こんにやく こむぎこ てんぷん	あぶら	731 826	28.5 32.0	334 359	1.9 2.2	
22	★トマト 原産地は南米のアンデス山脈です。日本には、江戸時代にオランダ人により長崎に伝えられました。語源は、メキシコのアステカ文明が繁栄していた頃に「トマトル」と名づけて栽培したことからきています。	ご飯		若鶏の トマトソース かけ	もずく汁 うの花の炒り煮	とりにく ちくわ かまぼこ あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん はねぎ あまながとうがらし トマト パセリ	たまねぎ にんにく えあまめ しいたけ サラダセロリ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	619 717	30.4 35.3	304 322	2.2 2.6	
23	★じゃがいも 収穫したばかりのじゃがいもは、皮がうすく、やわらかくて、とてもおいしいです。じゃがいもは、ご飯と同じ糖質で、エネルギーは同じ量のご飯の半分です。効率よくエネルギーになるので、疲労回復に効果があります。	ご飯		あごの かば焼き	じゃがいものそぼろ煮 くわかめのきんぴら	とびうお とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ えだまめ	たまねぎ しいたけ しょうが こんにやく てんぷん こむぎこ	ごはん さとう じゃがいも ごま	あぶら	682 793	29.6 34.3	323 345	2.6 3.1	
24	★雑穀入りミネストローネ ミネストローネはイタリア語で『真だくさん』、『ごちゃ混ぜ』という意味で、野菜をたっぷり使い煮込んだスープです。今回は、雑穀（大麦・きび・あわ・アマランサス・ごま）も入った、真だくさんの健康スープです。	コッパ パン		ソイチキン ピカタ	雑穀入りミネストローネ ひじきサラダ	たまご かまぼこ とりにく ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ トマト	コーン にんにく たまねぎ きゅうり きゃべつ らっきょう サラダセロリ	マカロニ こむぎこ ごこフレンド パン マーシャルビーンズ	あぶら	682 773	30.7 35.3	393 416	2.7 3.2	
25	★中華丼 「八宝菜」は中華料理ですが、中華丼自体は日本生まれの中華料理風メニューなのです。昭和の初めごろ、東京の中華料理店で、お客さんから「ごはんに八宝菜をのせてくれ。」と頼まれて作ったのがきっかけだったそうです。	ご飯		中華丼の具	キムチスープ メロン入りフルーツポンチ	ぶたにく とうふ いか かまぼこ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが はくさい たまねぎ メロン きくらげ きゃべつ みかん もも パイン	ごはん ゼリー さとう てんぷん はちみつ サイダー	あぶら ごまあぶら	656 783	26.3 32.3	329 370	2.4 2.8	
26	★ごぼう 今から千年ほど前の平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていました。平安時代の終わり頃から、日本では野菜として作られるようになり面白なのは、ごぼうを料理として日常的に食べるのは日本人だけなのです。	えだまめ ご飯		揚げ出し 豆腐	じゃがいものみそ汁 茶羹きんぴら	とうふ ぎゅうにゅう わかめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	はねぎ にんじん こまつな あまながとうがらし	たまねぎ えだまめ サラダセロリ ごぼう	ごはん こんにやく てんぷん さとう じゃがいも	ごま あぶら	715 838	24.5 28.2	433 478	2.2 2.6	
29	★なす これから旬のなすは、90%が水分で、ほったた体を冷やしてくれたり、体内の血液循環をよくする効果があります。また、なすの紫色の皮には体の中の毒素を出してくれるポリフェノールがたっぷり含まれています。	ご飯		中華風 あつやき鍋	ワンタンスープ マーボーなす	たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ かにかまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にら チンゲンサイ にんじん あまながとうがらし	たまねぎ びわ もやし しいたけ きゅうり なす しめじ しょうが	ごはん さとう ワンタンかわ てんぷん	ごまあぶら あぶら	719 848	28.2 33.1	320 341	2.4 2.9	
30	★きゅうり 語源は『黄瓜』で、普段食べている緑色のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。成分の95%が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには、利尿作用があり、むくみやだるさを解消してくれます。	ご飯		あじの レモンソース かけ	なすのみそ汁 きゅうりのハリハリ和え	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん あまながとうがらし	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり なす きゃべつ たくあん	ごはん てんぷん さとう	ごま あぶら	655 790	23.8 29.8	336 365	2.3 2.8	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食ししほ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

※本表は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。